

## QUESTIONNAIRE ALIMENTAIRE – PREMIERE PARTIE COMMENT REMPLIR

Cette première partie va nous renseigner sur votre alimentation habituelle de l'année écoulée, repas par repas. Si vous venez de changer d'alimentation, indiquez votre alimentation avant ce changement.

1. Vous allez indiquer votre fréquence de consommation, question « Combien de fois ? », en cochant une seule case.

Vous n'en avez jamais consommé, ou pas consommé l'année dernière

Combien de fois ?												
Cochez la case correspondante												
Jamais	1, 2, 3 fois / mois			OU		1, 2, 3,...7 fois par semaine						
	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7		
X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	<input type="checkbox"/>	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					

Vous en avez consommé deux fois par mois en moyenne l'année dernière au repas en question

Vous en avez consommé cinq fois par semaine en moyenne l'année dernière au repas en question

2. Vous allez indiquer la quantité consommée, à l'aide du cahier photos joint à notre envoi.

## QUESTIONNAIRE ALIMENTAIRE – PREMIERE PARTIE

**Décrivez votre alimentation au cours de l'année précédente. Voir les recommandations ci-dessus.**

	Combien de fois ? Cochez la case correspondante											Inscrivez ici vos initiales : ..... (pour vérification)					
Réveil, Petit Déjeuner	Jamais	1, 2, 3 fois / mois			OU		1, 2, 3,...7 fois par semaine							En quelle quantité ? Inscrive la lettre correspondant à la photo et le nombre de portions ou d'unités correspondantes			
		1	2	3	1	2	3	4	5	6	7						
<b>Eau :</b> Robinet <input type="checkbox"/> Bouteille <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 33	<input type="text"/>	Nombre :	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>Jus de fruits</b> (fruits pressés ou jus de fruits du commerce)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 33	<input type="text"/>	Nombre :	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>Chicorée :</b> Au lait <input type="checkbox"/> Nature <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de bol ou de tasse : photo page 2	<input type="text"/>	Nombre :	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>Café:</b> Au lait <input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Moulu <input type="checkbox"/> Nature <input type="checkbox"/> Décaféiné <input type="checkbox"/> Soluble <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de bol ou de tasse : photo page 2	<input type="text"/>	Nombre :	<input type="text"/>	<input type="text"/>

<b>Thé :</b> Au lait <input type="checkbox"/>	Nature <input type="checkbox"/>	Type de bol ou de tasse : photo page 2	<input type="text"/>	Nombre :	<input type="text"/> , <input type="text"/>										
<b>Infusion</b>		<input type="checkbox"/>	Type de bol ou de tasse : photo page 2	<input type="text"/>	Nombre :	<input type="text"/> , <input type="text"/>									
<b>Boisson chocolatée</b>		<input type="checkbox"/>	Type de bol ou de tasse : photo page 2	<input type="text"/>	Nombre :	<input type="text"/> , <input type="text"/>									

Habituellement lors du petit déjeuner, prenez-vous (dans votre café, thé, ...) : du sucre ?  un édulcorant ?  ni sucre, ni édulcorant ?

Pour le sucre uniquement, nombre de morceaux par bol ou tasse :  ,  (1 c. à café = 1 morceau n°4)

<b>Lait de soja seul ou avec céréales</b> (hors café, chicorée ou thé au lait)	<input type="checkbox"/>	Type de bol ou de tasse : photo page 2	<input type="text"/>	Nombre :	<input type="text"/> , <input type="text"/>											
<b>Lait de vache seul ou avec céréales</b> (hors café, chicorée ou thé au lait)	<input type="checkbox"/>	Type de bol ou de tasse : photo page 2	<input type="text"/>	Nombre :	<input type="text"/> , <input type="text"/>											
<b>Céréales</b>	<input type="checkbox"/>	Photos pages 2, 3	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> >B										

<b>Fruits frais</b> non pressés	<input type="checkbox"/>	Nombre de fruits : photo page 28				<input type="text"/>   <input type="text"/> , <input type="text"/>											
<b>Fruits oléagineux</b> (noix, noisettes, amandes,...)	<input type="checkbox"/>	Photo page 32	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C										
<b>Fruits séchés</b> (abricots, dattes, pruneaux,...)	<input type="checkbox"/>	Nombre de fruits :				<input type="text"/>   <input type="text"/> , <input type="text"/>											

<b>Pain</b>	<input type="checkbox"/>	Forme de pain : photos pages 4, 5	<input type="text"/>	Nombre de morceaux :	<input type="text"/>   <input type="text"/> , <input type="text"/>												
<b>Biscottes, triscottes, cracottes,...</b>	<input type="checkbox"/>	Type de biscottes : photo page 3	<input type="text"/>	Nombre :	<input type="text"/>   <input type="text"/> , <input type="text"/>												
<b>Confiture, miel</b>	<input type="checkbox"/>	Nombre de cuillères à café :				<input type="text"/>   <input type="text"/> , <input type="text"/>											
<b>Viennoiseries</b> (croissants,...)	<input type="checkbox"/>	Nombre de viennoiseries :				<input type="text"/>   <input type="text"/> , <input type="text"/>											
<b>Biscuits secs</b>	<input type="checkbox"/>	Nombre de biscuits :				<input type="text"/>   <input type="text"/> , <input type="text"/>											
<b>Gâteaux</b> (quatre-quarts, génoise, crêpes ...)	<input type="checkbox"/>	Photo page 30	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C										

<b>Yaourt au soja, crème dessert au soja</b>	<input type="checkbox"/>	Nombre de yaourts :	<input type="text"/>	Nombre de cuil. à café de sucre par yaourt :	<input type="text"/> , <input type="text"/>											
<b>Yaourt</b> (nature, aromatisé)	<input type="checkbox"/>	Nombre de yaourts :	<input type="text"/>	Nombre de cuil. à café de sucre par yaourt :	<input type="text"/> , <input type="text"/>											
<b>Fromage blanc</b> (nature, aromatisé)	<input type="checkbox"/>	Voir photo compote page 29 :		Nombre de cuil. à café de sucre par portion :	<input type="text"/> , <input type="text"/>											
<b>Crème dessert</b>	<input type="checkbox"/>	Nombre de pots individuels ou équivalent :				<input type="text"/> , <input type="text"/>										

<b>Œuf</b> (dur, frit, coque, omelette,...)	<input type="checkbox"/>	Dur, coque <input type="checkbox"/>	Frit, omelette <input type="checkbox"/>	Nombre d'œufs	<input type="text"/> , <input type="text"/>												
<b>Jambon, Bacon</b>	<input type="checkbox"/>	Photo page 11	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C										

Réveil, Petit Déjeuner (suite)	Combien de fois ? Cochez la case correspondante											Inscrivez ici vos initiales : .....		
	Jamais	1, 2, 3 fois par mois			OU	1, 2, 3,...7 fois par semaine							En quelle quantité ? Inscrive la lettre correspondant à la photo et le nombre de portions ou d'unités correspondantes	
		1	2	3		1	2	3	4	5	6	7		

<b>Fromage</b>	<input type="checkbox"/>	Photo page 27	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	Nombre de parts :  __  ,  __											
----------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	---------------	----------------------------	----------------------------	------------------------------

Au petit déjeuner, mettez-vous régulièrement du beurre ou de la margarine sur votre pain ou vos biscottes ? oui  non  Si oui, en quelle quantité ? photo page 6 |\_\_|

### Collation Matinée

<b>Eau :</b> Robinet <input type="checkbox"/> Bouteille <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 33	__	Nombre :	__   __  ,  __
<b>Jus de fruits</b> (fruits pressés ou jus de fruits du commerce)	<input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 33	__	Nombre :	__   __  ,  __											
<b>Boissons fruitées, Coca, Soda...</b> Normal <input type="checkbox"/> Light <input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 33	__	Nombre :	__   __  ,  __												

<b>Chicorée :</b> Au lait <input type="checkbox"/> Nature <input type="checkbox"/> (Ricoré, Nescoré,...)	<input type="checkbox"/>	Type de bol ou de tasse : photo page 2	__	Nombre :	__  ,  __											
<b>Café :</b> [ Au lait <input type="checkbox"/> [ Normal <input type="checkbox"/> [ Moulu <input type="checkbox"/> [ Nature <input type="checkbox"/> [ Décaféiné <input type="checkbox"/> [ Soluble <input type="checkbox"/>	Type de bol ou de tasse : photo page 2	__	Nombre :	__  ,  __												
<b>Thé :</b> Au lait <input type="checkbox"/> Nature <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de bol ou de tasse : photo page 2	__	Nombre :	__  ,  __
<b>Infusion</b>	<input type="checkbox"/>	Type de bol ou de tasse : photo page 2	__	Nombre :	__  ,  __											
<b>Boisson chocolatée</b>	<input type="checkbox"/>	Type de bol ou de tasse : photo page 2	__	Nombre :	__  ,  __											

Habituellement, au cours de la matinée, prenez-vous (dans votre café, thé, ...) : du sucre ?  un édulcorant ?  ni sucre, ni édulcorant ?

Pour le sucre uniquement, nombre de morceaux par bol ou tasse : |\_\_| |\_\_| , |\_\_| (1 c. à café = 1 morceau n°4)

<b>Lait de soja seul ou avec céréales</b> (hors café, chicorée ou thé au lait)	<input type="checkbox"/>	Type de bol ou de tasse : photo page 2	__	Nombre :	__  ,  __												
<b>Lait de vache seul ou avec céréales</b> (hors café, chicorée ou thé au lait)	<input type="checkbox"/>	Type de bol ou de tasse : photo page 2	__	Nombre :	__  ,  __												
<b>Céréales</b>	<input type="checkbox"/>	Photos pages 2, 3	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> >B											

<b>Yaourt au soja, crème dessert au soja</b>	<input type="checkbox"/>	Nombre de yaourts :	__	Nombre de cuil. à café de sucre par yaourt :	__  ,  __															
<b>Yaourt</b> (nature, aromatisé)	<input type="checkbox"/>	Nombre de yaourts :	__	Nombre de cuil. à café de sucre par yaourt :	__  ,  __															
<b>Fromage blanc</b> (nature, aromatisé)	<input type="checkbox"/>	Voir photo compote page 29 :	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C	Nombre de cuil. à café de sucre par portion :	__  ,  __											

<b>Crème dessert, crème glacée</b>	<input type="checkbox"/>	Nombre de pots individuels ou équivalent : <input type="text"/> , <input type="text"/>												
<b>Fromage</b>	<input type="checkbox"/>	Photo page 27 <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B	Nombre de parts : <input type="text"/> , <input type="text"/>											
<b>Pain</b>	<input type="checkbox"/>	Forme de pain : photos pages 4, 5 <input type="text"/>	Nombre de morceaux :	<input type="text"/> , <input type="text"/>										
<b>Biscottes, triscottes, cracottes,...</b>	<input type="checkbox"/>	Type de biscottes : photo page 3 <input type="text"/>	Nombre :	<input type="text"/> , <input type="text"/>										
<b>Confiture, miel</b>	<input type="checkbox"/>	Nombre de cuillères à café : <input type="text"/> , <input type="text"/>												
<b>Viennoiseries</b> (croissants,...)	<input type="checkbox"/>	Nombre de viennoiseries : <input type="text"/> , <input type="text"/>												
<b>Biscuits secs</b>	<input type="checkbox"/>	Nombre de biscuits : <input type="text"/> , <input type="text"/>												
<b>Gâteaux</b> (quatre-quarts, génoise,...)	<input type="checkbox"/>	Photo page 30 <input type="checkbox"/> <A <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> >C												
<b>Barres chocolatées</b>	<input type="checkbox"/>	Photo page 31 <input type="checkbox"/> <A <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> >C												
<b>Chocolat</b> ( tablette,...)	<input type="checkbox"/>	Photo page 31 <input type="checkbox"/> <A <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> >C												
<b>Bonbons</b>	<input type="checkbox"/>	Nombre de bonbons : <input type="text"/> , <input type="text"/>												
<b>Fruits frais</b> non pressés	<input type="checkbox"/>	Nombre de fruits : photo page 28 <input type="text"/> , <input type="text"/>												
<b>Fruits oléagineux</b> (noix, noisettes, amandes,...)	<input type="checkbox"/>	Photo page 32 <input type="checkbox"/> <A <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> >C												
<b>Fruits séchés</b> (abricots, dattes, pruneaux,...)	<input type="checkbox"/>	Nombre de fruits : <input type="text"/> , <input type="text"/>												

Au cours de la matinée, mettez-vous régulièrement du beurre ou de la margarine sur votre pain ou vos biscottes ? oui  non  Si oui, en quelle quantité ? photo page 6

## Apéritif avant le déjeuner

<b>Jus de fruits</b> (fruits pressés ou jus de fruits du commerce)	<input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 33 <input type="text"/>	Nombre :	<input type="text"/> , <input type="text"/>										
<b>Boissons fruitées, Coca, Soda...</b> Normal <input type="checkbox"/> Light <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 33 <input type="text"/>	Nombre :	<input type="text"/> , <input type="text"/>
<b>Bière</b> Standard (de 3 à 5°) <input type="checkbox"/> Forte (6° et +) <input type="checkbox"/> Sans alcool <input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 33 <input type="text"/>	Nombre :	<input type="text"/> , <input type="text"/>											
<b>Cidre</b>	<input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 33 <input type="text"/>	Nombre :	<input type="text"/> , <input type="text"/>										
<b>Vin blanc, rosé, kir, champagne</b>	<input type="checkbox"/>	Type de verre : photos pages 33, 34 <input type="text"/>	Nombre :	<input type="text"/> , <input type="text"/>										
<b>Vin rouge</b>	<input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 33 <input type="text"/>	Nombre :	<input type="text"/> , <input type="text"/>										
<b>Muscat, porto, vermouth,...</b>	<input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 34 <input type="text"/>	Nombre :	<input type="text"/> , <input type="text"/>										

Apéritif avant le déjeuner (suite)	Combien de fois ? Cochez la case correspondante											Inscrivez ici vos initiales : .....	
	Jamais	1, 2, 3 fois par mois			OU	1, 2, 3,...7 fois par semaine							En quelle quantité ? Inscrive la lettre correspondant à la photo et le nombre de portions ou d'unités correspondantes
		1	2	3		1	2	3	4	5	6	7	

Whisky, gin, vodka, ...	<input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 34 <input type="checkbox"/> <A <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> >C										
Alcool anisé (Ricard, pastis)	<input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 34 <input type="checkbox"/> <A <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> >C										
Cocktail, punch, ...	<input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 34 <input type="checkbox"/> <A <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> >C										

Olives	<input type="checkbox"/>	Photo page 32 <input type="checkbox"/> <A <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> >C										
Biscuits salés hors chips	<input type="checkbox"/>	Photo page 32 <input type="checkbox"/> <A <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> >C										
Chips (normales, mexicaines ...)	<input type="checkbox"/>	Voir biscuits salés photo page 32 <input type="checkbox"/> <A <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> >C										
Fruits oléagineux (cacahuètes, amandes, ...)	<input type="checkbox"/>	Photo page 32 <input type="checkbox"/> <A <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> >C										

Fromage en cubes, mini fromages	<input type="checkbox"/>	Nombre de cubes : <input type="text"/>   <input type="text"/>   <input type="text"/> , <input type="text"/>   <input type="text"/>   <input type="text"/>   <input type="text"/>										
---------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--

Mini saucisses, mini boudins	<input type="checkbox"/>	Nombre : <input type="text"/>   <input type="text"/>   <input type="text"/> , <input type="text"/>   <input type="text"/>   <input type="text"/>   <input type="text"/>										
Saucisson, andouille	<input type="checkbox"/>	Photo page 12 <input type="checkbox"/> <A <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> >C										

Crudités	<input type="checkbox"/>	Photo page 10 <input type="checkbox"/> <A <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> >C										
----------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--

Habituellement, quelle sauce d'accompagnement prenez- vous avec les chips ou les crudités ?	mayonnaise <input type="checkbox"/>	fromage <input type="checkbox"/>	yaourt <input type="checkbox"/>	crème fraîche <input type="checkbox"/>
	tomate <input type="checkbox"/>	avocat <input type="checkbox"/>	fromage blanc <input type="checkbox"/>	

### Repas du midi

Salade verte	<input type="checkbox"/>	Photo page 8 <input type="checkbox"/> <A <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> >C										
--------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	---

<b>Hors d'oeuvre</b>												
Saucisson, andouille, ...	<input type="checkbox"/>	Photo page 12 <input type="checkbox"/> <A <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> >C										
Pâtés, rillettes, ...	<input type="checkbox"/>	Photo page 13 <input type="checkbox"/> <A <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> >C										
Poisson fumé (saumon, hareng...)	<input type="checkbox"/>	Voir photo jambon page 11 : <input type="checkbox"/> <A <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> >C										
Poisson en conserve (sardines, thon, anchois ...)	<input type="checkbox"/>	Photo page 14 <input type="checkbox"/> <A <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> >C										
Fruits de mer (moules, coquillages, crustacés)	<input type="checkbox"/>	Photo page 15 <input type="checkbox"/> <A <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> >C										
Œuf(s) dur(s), froid(s)	<input type="checkbox"/>	Nombre d'œufs durs : <input type="text"/>   <input type="text"/>   <input type="text"/> , <input type="text"/>   <input type="text"/>   <input type="text"/>   <input type="text"/>										

<b>Crudités, légumes en vinaigrette</b>	<input type="checkbox"/>	Photo page 10	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C																
<b>Jambon</b>	<input type="checkbox"/>	Photo page 11	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C																
<b>Pizza, quiche, tarte salée, crêpes salées</b>	<input type="checkbox"/>	Photo page 9	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C																
<b>Plat de résistance</b>																							
<b>Œuf(s)</b> (au plat, en omelette, coque, ...)	<input type="checkbox"/>	Nombre d'œufs :						<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>													
<b>Saucisses, boudin, andouillette</b>	<input type="checkbox"/>	Photo page 16	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C																
<b>Foie</b>	<input type="checkbox"/>	Photo page 17	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C																
<b>Autres abats</b> (langue, cervelle, cœur, rognons, tripes, ...)	<input type="checkbox"/>	Photo page 17	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C																
<b>Poisson</b>	<input type="checkbox"/>	Photo page 19	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C																
<b>Viande, volaille ou lapin</b>	<input type="checkbox"/>	Viande : photo page 18	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C	Volaille, lapin : Photo page 20	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C										
<b>Steak de soja</b>	<input type="checkbox"/>	Nombre de steak(s) de soja :						<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>													
<b>Sandwich, hamburger, croque-monsieur</b>	<input type="checkbox"/>	Photo page 21	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C																
<b>Pâtes, semoule de blé</b> (y compris couscous)	<input type="checkbox"/>	Photo page 22	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C																
<b>Riz</b> (y compris paëlla) : blanc <input type="checkbox"/> complet <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Photo page 23	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C						
<b>Frites</b>	<input type="checkbox"/>	Photo page 23	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C																
<b>Pommes de terre, purée</b> (frites exclues)	<input type="checkbox"/>	Photo page 24	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C																
<b>Légumes secs</b> (haricots secs, lentilles...)	<input type="checkbox"/>	Photo page 25	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C																
<b>Légumes</b> (à l'exclusion des légumes secs)	<input type="checkbox"/>	Photo page 26	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C																
<b>Fromage</b> (y compris râpé, en cubes, ...)	<input type="checkbox"/>	Photo page 27	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	Nombre de parts :				<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>												
Cochez les aliments avec lesquels vous consommez habituellement du beurre, de la margarine, de la mayonnaise :																							
fromage <input type="checkbox"/> jambon <input type="checkbox"/> sardines <input type="checkbox"/> oeufs durs <input type="checkbox"/> saucisson, andouille <input type="checkbox"/> fruits de mer <input type="checkbox"/> autre <input type="checkbox"/>																							
<b>Pain consommé le midi</b>	<input type="checkbox"/>	Forme de pain : photos pages 4, 5	<input type="text"/>	Nombre :	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>																
<b>Biscottes, triscottes, cracottes,...</b>	<input type="checkbox"/>	Type de biscottes : photo page 3	<input type="text"/>	Nombre :	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>																
<b>Produits laitiers et desserts</b>																							
<b>Yaourt au soja, crème dessert au soja</b>	<input type="checkbox"/>	Nombre de yaourts :	<input type="text"/>	Nombre de cuil. à café de sucre par yaourt :	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>																
<b>Yaourt</b> (nature, aromatisé)	<input type="checkbox"/>	Nombre de yaourts :	<input type="text"/>	Nombre de cuil. à café de sucre par yaourt :	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>																

Repas du midi (suite)	Combien de fois ? Cochez la case correspondante												Inscrivez ici vos initiales : .....			
	Jamais	1, 2, 3 fois par mois			OU	1, 2, 3,...7 fois par semaine							En quelle quantité ? Inscrivez la lettre correspondant à la photo et le nombre de portions ou d'unités correspondantes			
		1	2	3		1	2	3	4	5	6	7				
<b>Fromage blanc</b> (nature, aromatisé)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voir photo compote page 29 : <input type="checkbox"/> <A <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> >C	Nombre de cuil. à café de sucre par portion :	_  ,  _
<b>Crème dessert, crème glacée</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nombre de pots individuels ou équivalent :  _ _  ,  _ _		
<b>Entremet à base de riz, de semoule</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nombre de pots individuels ou équivalent :  _ _ _  ,  _ _ _		
<b>Fruits frais</b> non pressés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nombre de fruits : photo page 28 :  _ _ _  ,  _ _ _		
<b>Fruits oléagineux</b> (noix, noisettes, amandes,...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Photo page 32	<input type="checkbox"/> <A <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> >C	
<b>Fruits séchés</b> (abricots, dattes, pruneaux,...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nombre de fruits :  _ _ _  ,  _ _ _		
<b>Fruits en compote, au sirop, en sorbet</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Photo page 29	<input type="checkbox"/> <A <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> >C	
<b>Gâteaux</b> (quatre-quarts, génoise, crêpes...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Photo page 30	<input type="checkbox"/> <A <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> >C	
<b>Pâtisseries à la crème</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Photo page 30	<input type="checkbox"/> <A <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> >C	
<b>Tarte aux fruits</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Photo page 30	<input type="checkbox"/> <A <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> >C	
<b>Chocolat</b> ( tablette, ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Photo page 31	<input type="checkbox"/> <A <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> >C	
<b>Boissons du repas</b> (à l'exclusion de l'apéritif)																
<b>Eau</b> : Robinet <input type="checkbox"/> Bouteille <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 33	_ _	Nombre :  _ _ _  ,  _ _ _
<b>Vin blanc, rosé, champagne</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 33	_ _	Nombre :  _ _ _  ,  _ _ _
<b>Vin rouge</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 33	_ _	Nombre :  _ _ _  ,  _ _ _
<b>Bière</b> Standard (de 3 à 5°) <input type="checkbox"/> Forte (6° et +) <input type="checkbox"/> Sans alcool <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 33	_ _	Nombre :  _ _ _  ,  _ _ _
<b>Cidre</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 33	_ _	Nombre :  _ _ _  ,  _ _ _
<b>Chicorée</b> : Au lait <input type="checkbox"/> Nature <input type="checkbox"/> (Ricoré, Nescoré,...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de bol ou de tasse : photo page 2	_ _	Nombre :  _ _  ,  _ _
<b>Café</b> : [ Au lait <input type="checkbox"/> [ Normal <input type="checkbox"/> [ Moulu <input type="checkbox"/> [ Nature <input type="checkbox"/> [ Décaféiné <input type="checkbox"/> [ Soluble <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de bol ou de tasse : photo page 2	_ _	Nombre :  _ _  ,  _ _
<b>Thé</b> : Au lait <input type="checkbox"/> Nature <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de bol ou de tasse : photo page 2	_ _	Nombre :  _ _  ,  _ _

<b>Infusion</b>	<input type="checkbox"/>	Type de bol ou de tasse : photo page 2	<input type="text"/>	Nombre :	<input type="text"/>	<input type="text"/>										
-----------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--	----------------------	----------	----------------------	----------------------

Habituellement, lors du repas de midi, prenez-vous (dans votre café, thé, ...) : du sucre ?  un édulcorant ?  ni sucre, ni édulcorant ?

Pour le sucre uniquement, nombre de morceaux par bol ou tasse :  ,  (1 c. à café = 1 morceau n°4)

<b>Digestif</b> (liqueur, cognac ...)	<input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 34	<input type="text"/>	Nombre :	<input type="text"/>	<input type="text"/>										
---------------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	-------------------------------	----------------------	----------	----------------------	----------------------

Prenez-vous habituellement des substituts de repas le midi ? oui  non  Si oui, combien de fois par semaine ?

### Collation Après-midi

<b>Eau</b> : Robinet <input type="checkbox"/> Bouteille <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 33	<input type="text"/>	Nombre :	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>Jus de fruits</b> (fruits pressés ou jus de fruits du commerce)	<input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 33	<input type="text"/>	Nombre :	<input type="text"/>	<input type="text"/>										
<b>Boissons fruitées, Coca, Soda...</b> Normal <input type="checkbox"/> Light <input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 33	<input type="text"/>	Nombre :	<input type="text"/>	<input type="text"/>											

<b>Chicorée</b> : Au lait <input type="checkbox"/> Nature <input type="checkbox"/> (Ricoré, Nescoré,...)	<input type="checkbox"/>	Type de bol ou de tasse : photo page 2	<input type="text"/>	Nombre :	<input type="text"/>	<input type="text"/>										
<b>Café</b> : <input type="checkbox"/> Au lait <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Moulu <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Nature <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Décaféiné <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Soluble <input type="checkbox"/>	Type de bol ou de tasse : photo page 2	<input type="text"/>	Nombre :	<input type="text"/>	<input type="text"/>											
<b>Thé</b> : Au lait <input type="checkbox"/> Nature <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de bol ou de tasse : photo page 2	<input type="text"/>	Nombre :	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>Infusion</b>	<input type="checkbox"/>	Type de bol ou de tasse : photo page 2	<input type="text"/>	Nombre :	<input type="text"/>	<input type="text"/>										
<b>Boisson chocolatée</b>	<input type="checkbox"/>	Type de bol ou de tasse : photo page 2	<input type="text"/>	Nombre :	<input type="text"/>	<input type="text"/>										

Habituellement, au cours de l'après-midi, prenez-vous (dans votre café, thé, ...) : du sucre ?  un édulcorant ?  ni sucre, ni édulcorant ?

Pour le sucre uniquement, nombre de morceaux par bol ou tasse :  ,  (1 c. à café = 1 morceau n°4)

<b>Lait de soja nature</b> (hors café, chicorée ou thé au lait)	<input type="checkbox"/>	Type de bol ou de tasse : photo page 2	<input type="text"/>	Nombre :	<input type="text"/>	<input type="text"/>										
<b>Lait de vache nature ou avec céréales</b> (hors café, chicorée ou thé au lait)	<input type="checkbox"/>	Type de bol ou de tasse : photo page 2	<input type="text"/>	Nombre :	<input type="text"/>	<input type="text"/>										
<b>Yaourt au soja, crème dessert au soja</b>	<input type="checkbox"/>	Nombre de yaourts : <input type="text"/>	Nombre de cuil. à café de sucre par yaourt :		<input type="text"/>	<input type="text"/>										
<b>Yaourt</b> (nature, aromatisé)	<input type="checkbox"/>	Nombre de yaourts : <input type="text"/>	Nombre de cuil. à café de sucre par yaourt :		<input type="text"/>	<input type="text"/>										
<b>Fromage blanc</b> (nature, aromatisé)	<input type="checkbox"/>	Voir photo compote page 29 : <input type="checkbox"/> <A <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> >C	Nombre de cuil. à café de sucre par portion :		<input type="text"/>	<input type="text"/>										

Collation après-midi (suite)	Combien de fois ? Cochez la case correspondante											Inscrivez ici vos initiales : ..... (pour vérification)			
	Jamais	1, 2, 3 fois par mois			OU	1, 2, 3,...7 fois par semaine							En quelle quantité ? Inscrivez la lettre correspondant à la photo et le nombre de portions ou d'unités correspondantes		
		1	2	3		1	2	3	4	5	6	7			
Crème dessert, crème glacée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nombre de pots individuels ou équivalent :       ,		
Entremet à base de riz, de semoule	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nombre de pots individuels ou équivalent :       ,		
Fromage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Photo page 27 : <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B	Nombre de parts :	
Charcuterie : Jambon <input type="checkbox"/> Saucisson <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Photos pages 11, 12 <input type="checkbox"/> <A <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> >C		
Pain	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Forme de pain : photos pages 4,5	Nombre de morceaux :	,
Biscottes, triscottes, cracottes,...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de biscottes : photo page 3	Nombre :	,
Confiture, miel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nombre de cuillères à café :           ,		
Viennoiseries (croissants,...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nombre de viennoiseries :           ,		
Biscuits secs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nombre de biscuits :           ,		
Gâteaux (quatre-quarts, génoise, crêpes,.....)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Photo page 30 <input type="checkbox"/> <A <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> >C		
Pâtisseries à la crème	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Photo page 30 <input type="checkbox"/> <A <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> >C		
Tarte aux fruits	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Photo page 30 <input type="checkbox"/> <A <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> >C		
Barres chocolatées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Photo page 31 <input type="checkbox"/> <A <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> >C		
Chocolat (tablette,...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Photo page 31 <input type="checkbox"/> <A <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> >C		
Bonbons	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nombre de bonbons :       ,		
Fruits frais non pressés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nombre de fruits : photo page 28           ,		
Fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes,...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Photo page 32 <input type="checkbox"/> <A <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> >C		
Fruits séchés (abricots, dattes, pruneaux,...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nombre de fruits :           ,		
Au « goûter », mettez-vous du beurre ou de la margarine sur vos tartines? Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>												Si oui, en quelle quantité ? photo page 6			
Bière Standard (de 3 à 5°) <input type="checkbox"/> Forte (6° et +) <input type="checkbox"/> Sans alcool <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 33	Nombre :	,
Cidre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 33	Nombre :	,

## Apéritif avant le dîner

<b>Jus de fruits</b> (fruits pressés ou jus de fruits du commerce)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 33	<input type="checkbox"/>	Nombre :	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> , <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
<b>Boissons fruitées, Coca, Soda...</b> Normal <input type="checkbox"/> Light <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 33	<input type="checkbox"/>	Nombre :	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> , <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
<b>Bière</b> Standard (de 3 à 5°) <input type="checkbox"/> Forte (6° et +) <input type="checkbox"/> Sans alcool <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 33	<input type="checkbox"/>	Nombre :	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> , <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
<b>Cidre</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 33	<input type="checkbox"/>	Nombre :	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> , <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
<b>Vin blanc, rosé, kir, champagne</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de verre : photos pages 33, 34	<input type="checkbox"/>	Nombre :	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> , <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
<b>Vin rouge</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 33	<input type="checkbox"/>	Nombre :	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> , <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
<b>Muscat, porto, vermouth,...</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 34	<input type="checkbox"/>	Nombre :	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> , <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
<b>Whisky, gin, vodka, ...</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 34	<input type="checkbox"/>	Nombre :	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> , <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
<b>Alcool anisé</b> (Ricard, pastis, ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 34	<input type="checkbox"/>	Nombre :	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> , <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
<b>Cocktail, punch, ...</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 34	<input type="checkbox"/>	Nombre :	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> , <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>							
<b>Olives</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Photo page 32	<input type="checkbox"/>	<A	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	>C
<b>Biscuits salés hors chips</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Photo page 32	<input type="checkbox"/>	<A	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	>C
<b>Chips</b> (normales, mexicaines ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voir biscuits salés photo page 32	<input type="checkbox"/>	<A	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	>C
<b>Fruits oléagineux</b> (cacahuètes, amandes, ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Photo page 32	<input type="checkbox"/>	<A	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	>C
<b>Fromage en cubes, mini fromages</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						Nombre de cubes :	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> , <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				
<b>Mini saucisses, mini boudins</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						Nombre :	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> , <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				
<b>Saucisson, andouille</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Photo page 12	<input type="checkbox"/>	<A	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	>C
<b>Crudités</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Photo page 10	<input type="checkbox"/>	<A	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	>C
Habituellement, quelle sauce d'accompagnement prenez- vous avec les chips ou les crudités ?	mayonnaise <input type="checkbox"/>		fromage <input type="checkbox"/>		yaourt <input type="checkbox"/>		crème fraîche <input type="checkbox"/>		tomate <input type="checkbox"/>		avocat <input type="checkbox"/>		fromage blanc <input type="checkbox"/>									

Repas du soir	Combien de fois ? Cochez la case correspondante											Inscrivez ici vos initiales : ..... (pour vérification)						
	Jamais	1, 2, 3 fois par mois			OU 1, 2, 3,...7 fois par semaine							En quelle quantité ? Inscrive la lettre correspondant à la photo et le nombre de portions ou d'unités correspondantes						
		1	2	3	1	2	3	4	5	6	7							
Potage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Photo page 8	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C
Salade verte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Photo page 8	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C
<b>Hors d'oeuvre</b>																		
Saucisson, andouille, ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Photo page 12	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C
Pâtés, rillettes, ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Photo page 13	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C
Poisson fumé (saumon, hareng...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voir photo jambon page 11 :	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C
Poisson en conserve (sardines, thon, anchois ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Photo page 14	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C
Fruits de mer (moules, coquillages, crustacés)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Photo page 15	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C
Œuf(s) dur(s), froid(s)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nombre d'œufs durs :           ,					
Crudités, légumes en vinaigrette	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Photo page 10	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C
Jambon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Photo page 11	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C
Pizza, quiche, tarte salée, crêpes salées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Photo page 9	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C
<b>Plat de résistance</b>																		
Œuf(s) (au plat, en omelette, coque, ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nombre d'œufs :           ,					
Saucisses, boudin, andouillette	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Photo page 16	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C
Foie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Photo page 17	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C
Autres abats (langue, cervelle, cœur, rognons, tripes, ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Photo page 17	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C
Poisson	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Photo page 19	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C
Viande, volaille ou lapin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Viande : photo page 18	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C
													Volaille, lapin: photo page 20	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C
Steak de soja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nombre de steak(s) de soja :           ,					
Sandwich, hamburger, croque-monsieur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Photo page 21	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C

<b>Pâtes, semoule de blé</b> (y compris couscous)	<input type="checkbox"/>	Photo page 22	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C										
<b>Riz</b> (y compris paëlla) blanc <input type="checkbox"/> complet <input type="checkbox"/>	Photo page 23	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C											
<b>Frites</b>	<input type="checkbox"/>	Photo page 23	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C										
<b>Pommes de terre, purée</b> (frites exclues)	<input type="checkbox"/>	Photo page 24	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C										
<b>Légumes secs</b> (haricots secs, lentilles...)	<input type="checkbox"/>	Photo page 25	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C										
<b>Légumes</b> (à l'exclusion des légumes secs)	<input type="checkbox"/>	Photo page 26	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C										

<b>Fromage</b> (y compris râpé, en cubes, ...)	<input type="checkbox"/>	Photo page 27	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	Nombre de parts : <input type="text"/> , <input type="text"/>										
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	---------------	----------------------------	----------------------------	---

Cochez les aliments avec lesquels vous consommez habituellement du beurre, de la margarine, de la mayonnaise :

fromage  jambon  sardines  oeufs durs   
 saucisson, andouille  fruits de mer  autre

<b>Pain consommé le soir</b>	<input type="checkbox"/>	Forme de pain : photos pages 4,5	<input type="text"/>	Nombre de morceaux : <input type="text"/> , <input type="text"/>										
<b>Biscottes, triscottes, cracottes,...</b>	<input type="checkbox"/>	Type de biscottes : photo page 3	<input type="text"/>	Nombre : <input type="text"/> , <input type="text"/>										

<b>Produits laitiers et desserts</b>																	
<b>Yaourt au soja, crème dessert au soja</b>	<input type="checkbox"/>	Nombre de yaourts :	<input type="text"/>	Nombre de cuil. à café de sucre par yaourt :	<input type="text"/> , <input type="text"/>												
<b>Yaourt</b> (nature, aromatisé)	<input type="checkbox"/>	Nombre de yaourts :	<input type="text"/>	Nombre de cuil. à café de sucre par yaourt :	<input type="text"/> , <input type="text"/>												
<b>Fromage blanc</b> (nature, aromatisé)	<input type="checkbox"/>	Voir photo compote page 29 : <input type="checkbox"/> <A <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> >C	Nombre de cuil. à café de sucre par portion :		<input type="text"/> , <input type="text"/>												
<b>Crème dessert, crème glacée</b>	<input type="checkbox"/>	Nombre de pots individuels ou équivalent :		<input type="text"/> , <input type="text"/>													
<b>Entremet à base de riz, de semoule</b>	<input type="checkbox"/>	Nombre de pots individuels ou équivalent :		<input type="text"/> , <input type="text"/>													
<b>Fruits frais</b> non pressés	<input type="checkbox"/>	Nombre de fruits : photo page 28 :		<input type="text"/> , <input type="text"/>													
<b>Fruits oléagineux</b> (noix, noisettes, amandes,...)	<input type="checkbox"/>	Photo page 32	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C										
<b>Fruits séchés</b> (abricots, dattes, pruneaux,...)	<input type="checkbox"/>	Nombre de fruits :		<input type="text"/> , <input type="text"/>													

<b>Fruits en compote, au sirop, en sorbet</b>	<input type="checkbox"/>	Photo page 29	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C										
<b>Gâteaux</b> (quatre-quarts, génoise, crêpes...)	<input type="checkbox"/>	Photo page 30	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C										
<b>Pâtisseries à la crème</b>	<input type="checkbox"/>	Photo page 30	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C										
<b>Tarte aux fruits</b>	<input type="checkbox"/>	Photo page 30	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C										

Repas du soir (suite)	Combien de fois ? Cochez la case correspondante											Inscrivez ici vos initiales : ..... (pour vérification)							
	Jamais	1, 2, 3 fois par mois			OU	1, 2, 3,...7 fois par semaine							En quelle quantité ? Inscrive la lettre correspondant à la photo et le nombre de portions ou d'unités correspondantes						
		1	2	3		1	2	3	4	5	6	7							
Chocolat ( tablette, ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Photo page 31	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C
<b>Boissons du repas</b> (à l'exclusion de l'apéritif)																			
Eau : Robinet <input type="checkbox"/> Bouteille <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 33	<input type="text"/>	Nombre :	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Vin blanc, rosé, champagne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 33	<input type="text"/>	Nombre :	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Vin rouge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 33	<input type="text"/>	Nombre :	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Bière Standard (de 3 à 5°) <input type="checkbox"/> Forte (6° et +) <input type="checkbox"/> Sans alcool <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 33	<input type="text"/>	Nombre :	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Cidre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 33	<input type="text"/>	Nombre :	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Chicorée : Au lait <input type="checkbox"/> Nature <input type="checkbox"/> (Ricoré, Nescoré,...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de bol ou de tasse : photo page 2	<input type="text"/>	Nombre :	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Café: <input type="checkbox"/> Au lait <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Moulu <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Nature <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Décaféiné <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Soluble <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de bol ou de tasse : photo page 2	<input type="text"/>	Nombre :	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Thé : Au lait <input type="checkbox"/> Nature <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de bol ou de tasse : photo page 2	<input type="text"/>	Nombre :	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Infusion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de bol ou de tasse : photo page 2	<input type="text"/>	Nombre :	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Habituellement, au repas du soir, prenez-vous (dans votre café, thé, ...) : du sucre ? <input type="checkbox"/> un édulcorant ? <input type="checkbox"/> ni sucre, ni édulcorant ? <input type="checkbox"/>																			
Pour le sucre uniquement, nombre de morceaux par bol ou tasse : <input type="text"/> , <input type="text"/> (1 c. à café = 1 morceau n°4)																			
Digestif (liqueur, cognac...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 34	<input type="text"/>	Nombre :	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Prenez-vous habituellement des substituts de repas le soir ? oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/> Si oui, combien de fois par semaine ? <input type="text"/>																			



Collation soir, nuit (suite)	Combien de fois ? Cochez la case correspondante											Inscrivez ici vos initiales : ..... (pour vérification)						
	Jamais	1, 2, 3 fois par mois			OU	1, 2, 3,...7 fois par semaine							En quelle quantité ? Inscrive la lettre correspondant à la photo et le nombre de portions ou d'unités correspondantes					
		1	2	3		1	2	3	4	5	6	7						
<b>Chocolat</b> ( tablette,...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Photo page 31	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C
<b>Bonbons</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nombre de bonbons :  _ _  ,  _ _					
<b>Fruits frais</b> non pressés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nombre de fruits : photo page 28  _ _  ,  _ _					
<b>Fruits oléagineux</b> (noix, noisettes, amandes,...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Photo page 32	<input type="checkbox"/> <A	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> >C
<b>Fruits séchés</b> (abricots, dattes, pruneaux,...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nombre de fruits :  _ _  ,  _ _					
<b>Vin blanc, rosé, champagne</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 33	_ _	Nombre :	_ _  ,  _ _		
<b>Vin rouge</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 33	_ _	Nombre :	_ _  ,  _ _		
<b>Bière</b> Standard (de 3 à 5°) <input type="checkbox"/> Forte (6° et +) <input type="checkbox"/> Sans alcool <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 33	_ _	Nombre :	_ _  ,  _ _		
<b>Cidre</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 33	_ _	Nombre :	_ _  ,  _ _		
<b>Whisky, gin, vodka</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Type de verre : photo page 34	_ _	Nombre :	_ _  ,  _ _		

## QUESTIONNAIRE ALIMENTAIRE – DEUXIEME PARTIE COMMENT REMPLIR

Inscrivez ici vos initiales :  
(pour vérification)

**Cette seconde partie détaille des groupes d'aliments. Merci de décrire votre alimentation au cours de l'année précédente.**

**1. Le détail par groupes d'aliments :** les tableaux permettent de préciser votre fréquence de consommation pour chaque aliment qui les compose :

	0	+	++	+++	
aliments que vous ne consommez jamais ou moins d'une fois par mois	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	aliments que vous consommez le moins
Salade verte	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Endives en salade	<input type="checkbox"/>	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	aliments que vous consommez régulièrement
Poireaux en salade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	X	<input type="checkbox"/>	
Artichauts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	X	aliments que vous consommez le plus

### 2. Les matières grasses

Pour les sauces ou la cuisson, indiquez la portion utilisée pour le nombre de personnes pour lesquelles vous cuisinez.

Quelle quantité de vinaigrette ou de sauce utilisez-vous pour assaisonner les crudités, la salade verte, ... ?

Nombre de cuillères à soupe  pour un plat de  personne(s) (Indiquez ici le nombre de personnes pour lesquelles vous cuisinez habituellement)

## QUESTIONNAIRE ALIMENTAIRE – DEUXIEME PARTIE

**1. Le lait** (consommé nature ou mélangé au café, au thé, au chocolat, ...) :

**1.1. Le lait de soja : en consommez-vous habituellement ?**

**Non, jamais** (ou moins d'une fois par mois), passez question **1.2.**

**Oui. Quel lait de soja utilisez-vous habituellement ?**

Cochez plusieurs cases si vous utilisez plusieurs types de lait de soja avec la même fréquence

Nature (ni sucré, ni enrichi)  Déjà sucré   
Enrichi en calcium

**Quelle proportion de lait de soja prenez-vous ?**

Choisir une proportion d'après le croquis ci-dessous

A  B  C  D  E

**1.2. Le lait de vache (chèvre, ...) : en consommez-vous habituellement ?**

**Non, jamais** (ou moins d'une fois par mois), passez question 2.

**Oui. Quel lait utilisez-vous habituellement ?**

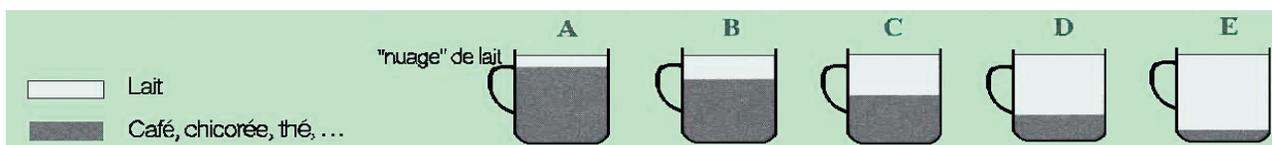
Cochez plusieurs cases si vous utilisez plusieurs types de lait avec la même fréquence

Entier  Ecrémé  Demi-écrémé   
Enrichi en : vitamine D  magnésium  oméga3  calcium   
Concentré  En poudre  Je ne sais pas

**Quelle proportion de lait prenez-vous ?**

Choisir une proportion d'après le croquis ci-dessous

A  B  C  D  E



## 2. Yaourts et fromages blancs : consommez-vous habituellement ?

### 2.1. des yaourts ?

**Non, jamais** (ou moins d'une fois par mois) passez question 2.2.

**Oui. Lesquels ?** (Vous pouvez cocher plusieurs cases)

- **yaourt nature** : Au lait entier  Ordinaire  Maigre  Déjà sucré  « light »   
(sucré à l'aspartam)

- **yaourt aromatisé, aux fruits** : Au lait entier  Ordinaire  Maigre  « light »   
(sucré à l'aspartam)

- **dessert au soja ( yaourt, crème )** : Nature  Fruité, aromatisé

### 2.2. du fromage blanc ?

**Non, jamais** (ou moins d'une fois par mois), passez question 3.

**Oui. Lesquels ?** (Vous pouvez cocher plusieurs cases)

MG= matière grasse

- **fromage blanc nature** : 0% MG  10%-20% MG  30%-40% MG

- **fromage blanc aromatisé, aux fruits** : 0% MG  10%-20% MG  30%-40% MG

## 3. Fromages : en consommez-vous habituellement ?

**Non, jamais** (ou moins d'une fois par mois), passez question 4.

**Oui. Lesquels ?** (voir au verso comment remplir le tableau)

	0	+	++	+++
Camembert, St Marcelin, Brie, Munster, Vacherin, Pont-l'évêque, Reblochon...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fromages fondus (type Vache qui rit)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bleus, Roquefort,...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cantal, Gouda, Port-Salut, Babybel, Tomme, Morbier, St- Nectaire,...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gruyère, Comté, Emmental, Parmesan... (y compris râpé, cubes)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fromages de chèvre secs / mi-secs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fromages frais de vache, de chèvre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fromages allégés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 4. Sous quelle forme consommez-vous vos fruits et légumes ?

	Presque toujours		Selon les saisons et aliments		Rarement	
<b>Frais *:</b> - du jardin	Fruits <input type="checkbox"/>	Légumes <input type="checkbox"/>	Fruits <input type="checkbox"/>	Légumes <input type="checkbox"/>	Fruits <input type="checkbox"/>	Légumes <input type="checkbox"/>
- du marché	Fruits <input type="checkbox"/>	Légumes <input type="checkbox"/>	Fruits <input type="checkbox"/>	Légumes <input type="checkbox"/>	Fruits <input type="checkbox"/>	Légumes <input type="checkbox"/>
- du supermarché	Fruits <input type="checkbox"/>	Légumes <input type="checkbox"/>	Fruits <input type="checkbox"/>	Légumes <input type="checkbox"/>	Fruits <input type="checkbox"/>	Légumes <input type="checkbox"/>
<b>En conserve industrielle</b>	Fruits <input type="checkbox"/>	Légumes <input type="checkbox"/>	Fruits <input type="checkbox"/>	Légumes <input type="checkbox"/>	Fruits <input type="checkbox"/>	Légumes <input type="checkbox"/>
<b>Surgelés</b>	Fruits <input type="checkbox"/>	Légumes <input type="checkbox"/>	Fruits <input type="checkbox"/>	Légumes <input type="checkbox"/>	Fruits <input type="checkbox"/>	Légumes <input type="checkbox"/>
<b>Ne sait pas</b> (cantine, traiteur,...)	Fruits <input type="checkbox"/>	Légumes <input type="checkbox"/>	Fruits <input type="checkbox"/>	Légumes <input type="checkbox"/>	Fruits <input type="checkbox"/>	Légumes <input type="checkbox"/>

\* y compris mis en bocaux, en conserves ou surgelés par vos soins

### 5. Salade verte, crudités, légumes en salade : en consommez-vous habituellement ?

5.1  **Non, jamais** (ou moins d'une fois par mois), passez question 6.

**Oui. Lesquels ?** Faire une moyenne sur l'année écoulée (voir comment remplir : page 27 de ce questionnaire)

	0	+	++	+++		0	+	++	+++
Salade verte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Céleri-rave	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Endives en salade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tomates en salade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poireaux en salade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Avocats	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Artichauts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Concombres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chou-fleur en salade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Maïs en salade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chou cru (blanc/ rouge)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Lentilles en salade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carottes râpées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pommes de terre en salade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Radis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Haricots verts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Betteraves	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pousses de soja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Asperges	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Autres(précisez) : .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 5.2. Assaisonnez-vous habituellement les crudités, la salade verte, ... ?

**Non, jamais** (ou moins d'une fois par mois), passez question 6.

**Oui. Qu'utilisez-vous habituellement ?**

 Vous pouvez cocher plusieurs cases si vous utilisez régulièrement plusieurs types d'assaisonnement

Vinaigrette du commerce :	Ordinaire	<input type="checkbox"/>	Allégée	<input type="checkbox"/>
Vinaigrette maison, type d'huile :	Arachide	<input type="checkbox"/>	Olive	<input type="checkbox"/>
	Mélange / 4 huiles	<input type="checkbox"/>	Tournesol	<input type="checkbox"/>
	Colza	<input type="checkbox"/>	Soja	<input type="checkbox"/>
	Pépins de raisin	<input type="checkbox"/>		
Crème fraîche :	Ordinaire	<input type="checkbox"/>	Allégée	<input type="checkbox"/>
	Crème de soja	<input type="checkbox"/>		
Yaourt :	Au lait entier	<input type="checkbox"/>	Ordinaire	<input type="checkbox"/>
	Maigre	<input type="checkbox"/>	« Light »	<input type="checkbox"/>
Fromage blanc :	0% MG	<input type="checkbox"/>	10%-20% MG	<input type="checkbox"/>
	30%-40% MG	<input type="checkbox"/>		
Vinaigre:	<input type="checkbox"/>	Citron :	<input type="checkbox"/>	Moutarde :
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Autres :
				.....

Quelle quantité de vinaigrette ou de sauce utilisez-vous pour assaisonner les crudités, la salade verte, ... ?

Nombre de cuillères à soupe |\_\_| |\_\_| , |\_\_| pour un plat de |\_\_| personne(s) (Indiquez ici le nombre de personnes pour lesquelles vous cuisinez habituellement)

**Inscrivez ici vos initiales :**  
(pour vérification)

**6. Les légumes chauds (sauf pommes de terre et légumes secs) : en consommez-vous habituellement ?**

**Non, jamais** (ou moins d'une fois par mois), passez question **7**.

**Oui. Lesquels ? Faire une moyenne sur l'année écoulée** (voir comment remplir : page 27 de ce questionnaire)

	0	+	++	+++		0	+	++	+++
Chou	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Haricots verts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chou-fleur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Carottes cuites	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Choux de Bruxelles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Poireaux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brocolis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Salsifis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Epinards	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tomates cuites	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Endives	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Aubergines	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Champignons	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Poivrons cuits	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Céleri en branche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Courgettes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bettes (ou cardons)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Petits pois	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fenouil cuit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Autres (précisez) : .....				<input type="checkbox"/>

**7. Les viandes : en consommez-vous habituellement ?**

7.1.  **Non, jamais** (ou moins d'1 fois par mois), passez question **8**.

**Oui. Lesquelles ?** (voir comment remplir : page 27 de ce questionnaire)

	0	+	++	+++
Cheval	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Veau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Volailles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lapin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mouton	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Agneau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Porc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bœuf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibier à plumes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibier à poils	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**7.2. Pour vos viandes, quel mode de cuisson utilisez-vous régulièrement ?**

	0	+	++	+++	Cochez si vous utilisez une matière grasse :	
					Pour cuire	Après cuisson
A la poêle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Au four	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
En cocotte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Au grill	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Au barbecue	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				

Si vous mangez de la viande rouge, précisez :

- la cuisson : bleue  saignante  à point  très cuite
- l'aspect extérieur : « pâle »  intermédiaire  « carbonisée »